Les questions liées au rôle parental

Le bouleversement émotionnel

En tant que parent ou personne qui prend soin des enfants, il est normal de vivre des hauts et des bas émotionnels. Mais il est important pour vous et vos proches d'être capable de reconnaître le moment où vous pourriez avoir besoin de davantage de soutien.

URGENCE MÉDICALE

Si vous songez à vous en prendre à vous-même ou à votre enfant, allez chercher de l'aide immédiatement. Appelez votre fournisseur de soins de santé, la B.C. Mental Health Support Line (ligne d'assistance en santé mentale de la Colombie-Britannique) au 310-6789 ou HealthLink BC au 8 1 1 (24 heures par jour, 7 jours par semaine), ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche.

À RETENIR

Demander de l'aide lorsque vous en avez besoin est un signe de force, pas de faiblesse. Après tout, prendre soin de vous est bon à la fois pour vous et pour votre enfant.

LE SAVIEZ-VOUS?

La dépression périnatale peut toucher n'importe qui, indépendamment de l'identité de genre, et peut survenir pendant la grossesse ou à tout moment de l'année suivant la naissance ou l'adoption d'un enfant tout comme une fausse couche ou une mortinaissance.

La dépression périnatale

Qu'est-ce que la dépression périnatale?

Une dépression grave et de longue durée qui peut survenir pendant la grossesse ou après la naissance.

Alors que beaucoup de personnes ressentent le « cafard post-partum » immédiatement après la naissance, d'autres vivent une détresse plus grave et plus prolongée. Vous pourriez avoir le sentiment de ne pas être capable de faire face à la situation ou que vous pourriez mettre votre vie en danger ou celle de votre enfant.

Signes et symptômes :
Vous arrive-t-il :

- de vous mettre à pleurer de manière incontrôlable?
- de vous sentir coupable, inutile ou incapable de vous occuper de votre enfant?
- de penser à vous faire du mal ou à faire du mal à votre enfant?
- de souffrir de graves sautes d'humeur?
- de vous sentir triste ou désespéré?
- de vous sentir incapable de profiter de votre enfant?
- de vous sentir désintéressé par vos activités habituelles?
- de vous sentir extrêmement fatigué ou d'avoir des troubles du sommeil parce que vous êtes triste?

Les personnes qui ont souffert de dépression ou d'anxiété par le passé sont plus susceptibles d'en souffrir à nouveau. Les personnes qui éprouvent d'autres sources de stress – des problèmes financiers ou de santé, des relations instables ou malsaines ou un enfant malade, par exemple – sont aussi plus à risque.

L'anxiété périnatale

Qu'est-ce que l'anxiété périnatale?

Inquiétude ou peur récurrente, persistante, intense ou invalidante qui peut survenir pendant la grossesse ou après l'accouchement.

Certains parents et personnes qui prennent soin des enfants s'inquiètent plus qu'à l'habitude du risque que quelque chose de grave survienne ou ont des craintes irraisonnées de s'en prendre à leur enfant, par accident ou délibérément. Les troubles d'anxiété peuvent aussi entraîner des malaises physiques.

Signes et symptômes :
Vous arrive-t-il :

- d'être étourdi, en sueurs, ou de trembler?
- d'avoir des gaz, de la constipation ou de la diarrhée?
- d'être essoufflée, en état de panique ou comme si votre cœur battait à toute allure?
- de sursauter facilement?
- de vous sentir agité ou maussade?
- d'éviter votre famille, vos amis et certaines activités?
- d'avoir de la difficulté à dormir parce que vous êtes inquiet ou anxieux?

L'anxiété peut faire en sorte que vous ne puissiez résister à l'envie d'aller voir votre enfant sans arrêt, ou que vous évitiez de faire des activités de tous les jours avec lui, comme conduire.

Si vous avez souffert d'anxiété ou de dépression par le passé ou si vous avez vécu un traumatisme ou encore, si un membre de votre famille souffre de problèmes de santé mentale, pour pourriez être plus à risque. Le manque de sommeil et de soutien peut aggraver l'anxiété et la dépression.

Psychose post-partum

Qu'est-ce que la psychose post-partum?

Une maladie mentale très rare et grave – mais traitable – qui peut survenir après l'accouchement.

Certains nouveaux parents et personnes qui prennent soin des enfants commencent à adopter des comportements qui leur sont très inhabituels et à avoir des pensées qui ne sont pas fondées sur la réalité. Vous pouvez vous sentir enthousiaste et plein d'énergie ou paranoïaque et méfiant. Vous pouvez avoir des pensées suicidaires ou des envies de faire du mal à votre enfant.

Signes et symptômes :
Vous arrive-t-il :

- de vous sentir euphorique, avec des pensées qui s'emballent?
- de vous sentir agité ou maussade?
- de vous sentir très confus et incapable d'organiser et de communiquer vos pensées?
- d'avoir envie de faire des choses qui ne sont pas habituelles pour vous?
- de parler sans arrêt ou de souhaiter éviter votre famille, vos amis et vos activités?
- d'avoir l'impression que vous n'avez pas besoin de dormir?
- d'avoir l'impression d'être dans un rêve?
- d'entendre, de voir, de sentir, de goûter ou de percevoir des choses qui ne sont pas là ou qui n'ont pas de sens?
- de craindre que les gens ne soient pas dignes de confiance ou veuillent vous faire du mal, à vous ou à votre enfant?
- d'avoir des pensées inhabituelles, par exemple que votre enfant est possédé par le diable ou que vous avez des pouvoirs spéciaux?

Si vous ou un membre de votre famille souffrez de troubles bipolaires ou de troubles psychotiques, vous êtes plus exposée au risque de psychose post-partum. Le manque de sommeil augmente également ce risque.

Obtenir de l'aide

La dépression et l'anxiété sont des troubles fréquents et traitables. Vous n'êtes pas seul et vous pouvez obtenir de l'aide de plusieurs façons. Plus vous irez chercher de l'aide tôt, plus vous vous sentirez potentiellement mieux tôt.

Votre fournisseur de soins de santé – Consultez votre médecin ou votre infirmier praticien. Vous pouvez aussi communiquer en tout temps, jour et nuit, avec HealthLink BC au 8 1 1 pour parler avec un infirmier autorisé en toute confidentialité.

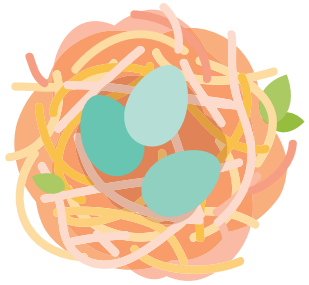
Vos amis, votre famille et votre communauté – Parlez de ce que vous ressentez aux personnes qui vous entourent et soyez à l'écoute de leurs préoccupations. Parfois, ce sont nos amis et les membres de notre famille qui sont les premiers à percevoir que nous avons besoin d'aide.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Encouragez votre partenaire à parler de ses sentiments. Écoutez-le et prenez-le au sérieux.
- Faites savoir à votre partenaire qu'il est aimé et apprécié. Donnez-leur plus d'espace physique s'ils en ont besoin.
- Assumez davantage de tâches ménagères et de soins aux enfants.
- Préparez des repas nutritifs pour votre partenaire et proposez-lui de faire des sorties ensemble.
- Protégez le sommeil de votre partenaire en prenant davantage en charge les besoins nocturnes de votre enfant.
- Proposez-leur de les accompagner chez leur fournisseur de soins de santé.
- Ne vous attendez pas à pouvoir tout réparer vous-même.
- Prenez soin de vous et parlez à quelqu'un de vos sentiments. N'oubliez pas que vous pouvez également être affecté par la dépression et l'anxiété périnatales.

L'approche « NESTS » des soins autoadministrés

- Essayez de consommer des aliments **Nutritifs**.
- Faire de l'**Exercice** tous les jours, même si ce n'est qu'une petite promenade dans le quartier.
- Essayer de protéger votre **Sommeil**. Demandez à votre ou vos partenaires de se lever si votre enfant a besoin de vous pendant la nuit, par exemple.
- Trouver un peu de **Temps** pour vous. Engagez un gardien ou demandez à un membre de votre famille de vous aider pour garder votre enfant.
- Allez chercher du **Soutien**. Mentionnez à votre ou vos partenaires, à vos amis et aux membres de votre famille ce dont vous avez besoin. Communiquez avec la Pacific Post Partum Support Society (postpartum.org – en anglais) ou joignez-vous à un groupe de soutien périnatal.



URGENCE MÉDICALE

La psychose post-partum est une urgence médicale. Consultez immédiatement le service des urgences le plus proche.

Prenez soin de votre relation avec votre ou vos partenaires

Les enfants ont besoin de tellement d'attention qu'il est facile pour les partenaires de se négliger mutuellement. Mais il est important que vous veilliez à votre relation.

Essayez :

- ✔ de faire des sorties et de laisser votre enfant avec un gardien ou un membre de la famille;
- ✔ de prendre le temps d'avoir des relations intimes avec votre ou vos partenaires;
- ✔ de se rendre ensemble au travail ou à l'école et en revenir;
- ✔ de préparer les repas ensemble;
- ✔ de pendre quelques minutes pour vous retrouver avant le réveil de votre enfant ou après qu'il soit couché.

À ESSAYER

Si votre enfant fréquente un service de garde, prenez rendez-vous avec votre ou vos partenaires au milieu de la semaine pour un café ou pour faire une promenade afin de souder vos liens.

LE SAVIEZ-VOUS?

Il est normal qu'un enfant préfère un parent ou une personne qui prend soin des enfants selon sa phase de développement. Essayez de ne pas vous sentir visé personnellement ni de causer des frictions entre vous et votre ou vos partenaires.

Les différentes formes d'éducation des enfants

La plupart des parents ou des personnes qui prennent soin des enfants suivent l'un des trois modèles fondamentaux suivants :

Démocratique

Le modèle qui réussi le mieux. Le parent ou la personne qui prend soin des enfants est doux, mais ferme et cohérent. Il explique les raisons de ses décisions et montre l'exemple en se comportant bien. L'enfant se sentira vraisemblablement en sécurité, aura confiance en lui et grandira en devenant une personne adulte responsable et réfléchie.

Permissif

Le parent ou la personne qui prend soin des enfants est détendu et laisse généralement l'enfant faire ce qu'il veut. L'enfant peut possiblement se sentir aimé, mais il n'apprend pas les conséquences de ses actions.

Autoritaire

Le parent ou la personne qui prend soin des enfants est strict et s'attend à ce que son enfant lui obéisse. L'enfant se comporte de manière à éviter les punitions, mais il n'apprend pas à comprendre ses émotions et à agir de façon saine.

Parfois, votre style parental ne correspond pas à celui de votre ou vos partenaires. Par contre, votre enfant démontrera un meilleur comportement lorsque vous et votre ou vos partenaires travaillez ensemble :

- ✔ en respectant les différences entre vos styles parentaux;
- ✔ en passant des messages cohérents;
- ✔ en discutant de vos mésententes en privé;
- ✔ en faisant des compromis et en négociant;
- ✔ en allant chercher de l'aide lorsque vous en avez besoin auprès de vos amis, de votre famille, d'un conseiller, de membres de la communauté, de cours ou de livres sur la parentalité.

N'oubliez pas – votre style parental et celui de votre ou vos partenaires changera et évoluera à mesure que vous découvrez votre enfant et que vous en apprenez davantage sur vous-même.

LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque votre enfant voit que votre ou vos partenaires et vous êtes en désaccord de façon saine et respectueuse, il peut apprendre à gérer les différences. Mais si vous n'êtes jamais en accord ou si vous vous disputez devant lui, il peut devenir confus et se sentir déchiré entre vous.

Les différences culturelles dans la parentalité

Les croyances et les traditions culturelles peuvent enrichir la vie d'un enfant. Mais lorsque votre milieu culturel est différent de celui de votre ou vos partenaires, des conflits peuvent survenir.

Discutez avec votre ou vos partenaires des valeurs culturelles qui sont les plus importantes pour eux. Mentionnez à votre ou vos partenaires ce qui est important pour vous. Trouvez ensuite les valeurs fondamentales que vous partagez. Utilisez-les pour créer vos propres traditions familiales.

Ce que vous pouvez faire

- Combinez le meilleur de vos deux milieux. Célébrez les fêtes, parlez les langues et cuisinez les aliments traditionnels des deux cultures.
- Créez de nouvelles traditions familiales centrées sur les valeurs fondamentales que vous partagez.

LE SAVIEZ-VOUS?

Dans certaines cultures, les grandsparents et les autres membres de la famille participent à l'éducation des enfants. Dans d'autres cultures, seuls les parents le font. Il est important que vous et votre ou vos partenaires soyez en accord sur la manière de discipliner votre enfant et que vous puissiez vous soutenir l'un et l'autre en expliquant vos souhaits aux autres membres de votre famille.

HISTOIRE DE FAMILLE

Ma mère ne pouvait pas lire l'anglais et ne connaissait aucune des comptines en anglais. Je suis donc allé à la bibliothèque avec elle pour choisir des livres d'images. Elle les a utilisé pour raconter ses propres histoires en mandarin à mon fils.

HISTOIRE DE FAMILLE

Il était important pour nous que notre enfant soit exposé à la langue hindi. Je lui chantais une comptine traditionnelle au sujet de 10 oiseaux perchés sur un arbre. Rapidement, elle pouvait compter jusqu'à 10 dans ma langue maternelle et elle savait les noms hindis de certains oiseaux et de certains arbres.

Quand on est parent unique

Peu importe la taille de votre famille, vous pouvez créer des liens solides en :

- ✔ passant du temps de qualité ensemble dans une atmosphère chaleureuse;
- ✔ vous concentrant sur les routines;
- ✔ formant une équipe d'amis et de membres de la famille qui peuvent vous offrir du soutien émotionnel, de la camaraderie, de l'aide en cas d'urgence ainsi que du gardiennage;
- ✔ employant la discipline positive (consultez La discipline positive);
- ✔ prenant soin de vous par une bonne alimentation, de l'exercice physique et un sommeil suffisant;
- ✔ trouvant des moyens de passer davantage de temps avec votre enfant, en demandant un horaire de travail ou d'études flexible, par exemple.

Consultez la section Ressources pour obtenir davantage de renseignements sur les services et le soutien.

À ESSAYER

Faites des échanges de gardiennage avec d'autres parents célibataires et personnes qui prennent soin des enfants. Et lorsque vous avez l'impression d'avoir trop à faire, concentrez-vous sur les « incontournables » (comme nourrir votre enfant) et essayez de laisser de côté certains des « devoirs » (comme faire le lit).

SOYEZ VIGILANTS

N'essayez pas de traiter votre enfant comme une personne adulte. Discutez des sujets graves avec d'autres adultes. Et lorsque vous vous sentez accablé, demandez l'aide d'amis, de membres de la famille ou de professionnels.

LE SAVIEZ-VOUS?

Environ 20 % des enfants de Colombie-Britannique vivent dans une famille à parent unique ou avec une personne qui prend soin des enfants. Environ 80 % de ces familles sont dirigées par des femmes campaign2000.ca/wp-content/uploads/2023/02/BC-Report-Card-First_Call-2022_Feb_14_web.pdf (en anglais).

Être le parent d'un enfant à besoins particuliers

Être le parent d'un enfant ayant des besoins particuliers apporte à la fois des joies et des défis. Ce n'est peut-être pas ce à quoi vous vous attendiez, mais cela peut quand même être un parcours incroyable et merveilleux.

Vous pouvez surmonter les défis plus facilement en :

- ✔ joignant un groupe de soutien;
- ✔ discutant avec votre fournisseur de soins de santé des besoins de votre enfant et des services qui pourraient vous aider;
- ✔ discutant ouvertement avec votre famille et en fixant des limites si vous devez le faire;
- ✔ demandant l'aide de professionnels, de votre famille, de vos amis et de différents organismes;
- ✔ prenant soin de vous en faisant de l'exercice physique, en mangeant correctement, en dormant suffisamment et en vous accordant un peu de répit;
- ✔ profitant de la présence de votre enfant et en célébrant ses forces et ses capacités, plutôt qu'en vous concentrant sur les difficultés et les tâches;
- ✔ sachant qu'il est normal que vous soyez émotif face aux besoins de votre enfant.

LE SAVIEZ-VOUS?

Comme tous les enfants, les enfants à besoins particuliers veulent jouer, essayer de nouvelles habiletés et obtenir de l'affection, de l'attention et des félicitations. Et ils passent par bon nombre des mêmes étapes de développement que les autres enfants, mais à des rythmes différents.

Mettre en place une équipe de soutien

Être le parent d'un enfant à besoins particuliers signifie généralement travailler avec une équipe de spécialistes, de professionnels et de membres de la famille ou de la communauté.

COMMENT FAIRE
Formez une équipe de soins de santé solide

- ✔ Collaborez avec votre fournisseur de soins de santé afin d'obtenir du soutien dès que possible.
- ✔ Assurez-vous que tous les membres de votre équipe savent ce que font les autres.
- ✔ Posez beaucoup de questions.
- ✔ Prenez des notes pendant les rencontres.
- ✔ Demandez à un ami ou à un membre de la famille de vous accompagner lors des rencontres.
- ✔ Obtenez le soutien d'un coordonnateur de soins ou d'un travailleur social pour veiller à l'organisation des soins de votre enfant.
- ✔ Tenez un journal des progrès de votre enfant.
- ✔ Faites confiance à votre intuition. Exprimez-vous si vous pensez qu'on néglige un élément.

À RETENIR

Vous êtes l'expert qui connaît les besoins de votre enfant. Vous le comprenez mieux que quiconque. Utilisez ces connaissances pour aider les professionnels à élaborer le meilleur plan de traitement pour votre enfant.

À ESSAYER

Vos fournisseurs de soins de santé vous offriront beaucoup de suggestions sur la manière de soutenir votre enfant. Au lieu d'essayer de tout faire, demandez-leur de vous indiquer les suggestions les plus importantes. Réfléchissez aussi à ce qui est le plus important pour vous et votre famille.

HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque notre fils a reçu un diagnostic de syndrome de Down, nous étions bouleversés. Alors que nous faisions le deuil de notre « enfant normal », nous commencions à découvrir notre « enfant particulier ». Avec l'aide de notre équipe de soins de santé, d'un groupe de soutien et de notre famille, nous avons créé un milieu familial aimant et propice pour notre petit garçon. Il est la prunelle de nos yeux et nous ne pouvons pas imaginer la vie sans lui.